

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang diberikannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kecemasan Pada Pekerja Kantor Di Jakarta Selama Masa Bekerja Dari Rumah” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada Tugas Akhir ini:

1. dr. Ignatius Bima Prasetya, Sp.PD, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Staf administrasi Fakultas Kedokteran yang membantu dalam perizinan dan pembuatan surat yang diperlukan untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Dosen penguji yang telah memberikan masukan selama pelaksanaan sidang skripsi.
4. Orang tua tercinta, Nayef Jibjaya dan Widya Hartanto, dan kakak tercinta, Nadia Josephine, yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Agnes, Nila Amalina Hanifah, dan semua teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan hingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.
6. Semua responden yang telah bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pembuatan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saran dan kritik dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga semua tulisan yang termuat dalam Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 27 Juli 2021

Henry Jonathan

DAFTAR ISI

	halaman
SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Akademis	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kecemasan	5
2.1.1 Pengertian Kecemasan	5
2.1.2 Gangguan Kecemasan Umum.....	6
2.1.3 Patofisiologi Gangguan Kecemasan Umum	7
2.2 Aktivitas Fisik.....	8

2.2.1	Pengertian Aktivitas Fisik.....	8
2.2.2	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	9
2.2.3	Rekomendasi Aktivitas Fisik.....	10
2.2.4	Manfaat Aktivitas Fisik.....	11
2.2.5	Cara Mengukur Aktivitas Fisik.....	13
2.3	Aktivitas Fisik dan Kecemasan.....	14
2.3.1	Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kecemasan.....	14
2.3.2	Efek Aktivitas Fisik terhadap Kecemasan.....	16
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS.....		18
3.1	Kerangka Teori.....	18
3.2	Kerangka Konsep.....	19
3.3	Hipotesis.....	19
3.4	Variabel Penelitian.....	19
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....		23
2.1	Desain Penelitian.....	23
2.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
2.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
2.3.1	Populasi Target.....	23
2.3.2	Populasi Terjangkau.....	23
2.3.3	Sampel Penelitian.....	23
2.3.4	Estimasi Besar Sampel.....	24
2.3.5	Teknik pengambilan sampel.....	25
2.4	Instrumen dan Tata Cara Pengumpulan Data.....	26
2.4.1	Data yang Dikumpulkan.....	26
2.4.2	Instrumen yang Digunakan.....	26
2.4.3	Cara Pengumpulan Data.....	26
2.5	Analisis Data.....	27
2.6	Etika Penelitian.....	27
2.7	Alur Penelitian.....	28
2.8	Dana Penelitian.....	29
2.9	Jadwal Penelitian.....	29

BAB V ANALISIS DAN PEMBAHASAN	30
5.1 Deskriptif Penelitian.....	30
5.1.1 Karakteristik Responden	30
5.1.2 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik dan Kecemasan.....	32
5.2 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecemasan	33
5.3 Analisis Variabel Perancu yang Berhubungan dengan Kecemasan.....	34
5.4 Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan	36
5.4.1 Analisis Regresi Logistik Multivariat	36
5.5 Diskusi Penelitian	37
5.5.1 Diskusi Data Deskriptif.....	37
5.5.2 Diskusi Hasil Analisis Data	39
5.6 Kelebihan Penelitian	42
5.7 Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	43
6.1 Kesimpulan	43
6.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	19
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	28

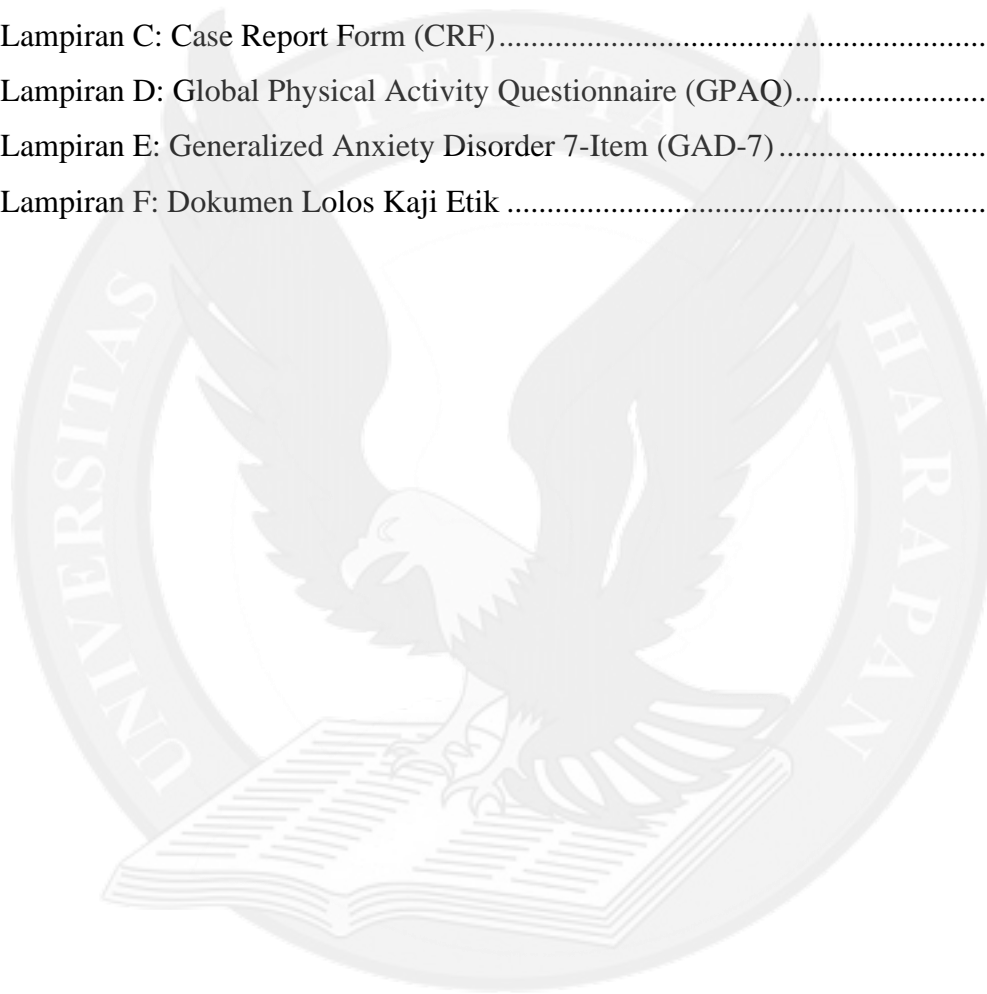


DAFTAR TABEL

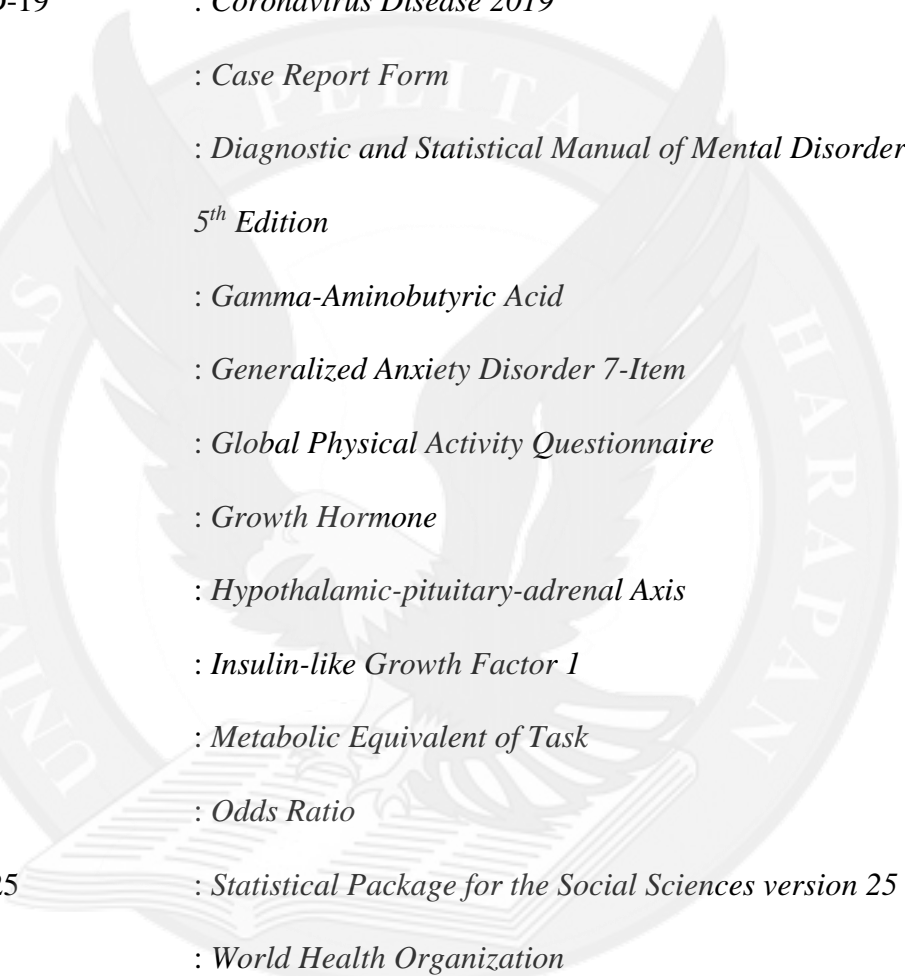
	halaman
Tabel 2.1 Interpretasi GAD-7 ⁹	7
Tabel 2.2 Interpretasi GPAQ ¹⁹	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional	20
Tabel 4.1 Perhitungan Jumlah Sampel.....	25
Tabel 4.2 Dana Penelitian	29
Tabel 4.3 Jadwal Penelitian.....	29
Tabel 5.1 Demografi Penelitian	30
Tabel 5.2 Karakteristik Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan	32
Tabel 5.3 Hasil Uji Bivariat antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan Responden dengan Chi-Square	33
Tabel 5.4 Hasil Uji Bivariat antara Variabel Perancu dan Tingkat Kecemasan Responden dengan Chi-square	34
Tabel 5.5 Hasil Seleksi Bivariat.....	36
Tabel 5.6 Hasil Pemodelan Regresi Logistik.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran A: Lembar Informasi Penelitian	50
Lampiran B: Surat Persetujuan	53
Lampiran C: Case Report Form (CRF).....	54
Lampiran D: Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	55
Lampiran E: Generalized Anxiety Disorder 7-Item (GAD-7).....	59
Lampiran F: Dokumen Lolos Kaji Etik	61



DAFTAR SINGKATAN



BDNF	: <i>Brain-derived Neurotrophic Factor</i>
CI	: <i>Confidence Interval</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
CRF	: <i>Case Report Form</i>
DSM-5	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
GAD-7	: <i>Generalized Anxiety Disorder 7-Item</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
HPAA	: <i>Hypothalamic-pituitary-adrenal Axis</i>
IGF-1	: <i>Insulin-like Growth Factor 1</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
OR	: <i>Odds Ratio</i>
SPSS-25	: <i>Statistical Package for the Social Sciences version 25</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>